

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN
SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA
GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN**

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

DEWI SRI WIDIYASTUTI

2021121018

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

2025

SURAT PERNYATAN
ORSILITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Dewi Sri Widiyastuti

NIM : 2021121018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN”** Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 6 Mei 2025

Yang menyatakan



Dewi Sri Widiyastruti

2021121018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Dewi Sri Widiyastuti
NIM : 2021121018
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Non Eksklusif (*Non-Eksklusive Royalti Free Right*) atas skripsi yang berjudul **“EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN”**.

Berhak mrnyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co author* atas penciptaan dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 6 Mei 2024
Yang menyatakan



Dewi Sri Widiyastuti
2021121018

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN
SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA
GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN**

Disusun Oleh :

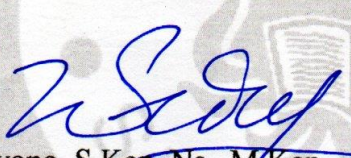
Dewi Sri Widiyastuti

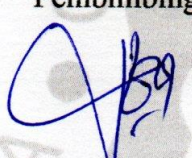
NIM 2021121018

Dewan Penguji :

Pembimbing I

Pembimbing II


Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep

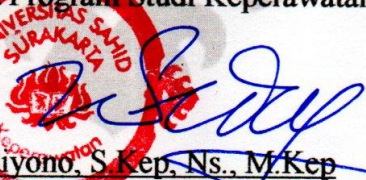

Atik Aryani, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN. 0602048902

NIDN. 0613018701

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN. 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN
SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA
GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN

Disusun Oleh :

Dewi Sri Widiyastuti

NIM 2021121018

Skripsi ini telah diterima dan diserahkan oleh dewan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 20 Maret 2025

Dewan Penguji

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. Penguji I | Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0602048902 |  |
| 2. Penguji II | Atik Aryani, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0613018701 |  |
| 3. Penguji III | Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns. M.Kep.
NIDN. 0613118603 |  |

Mengetahui

**Ketua
Program Studi Keperawatan**


Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0602048902

**Dekan
Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan**


Apt. Alwan, S.Farm., M.Sc
NIDN. 0626088401

MOTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras dengan sungguh-sungguh (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhan-Mu lah engkau berharap.”

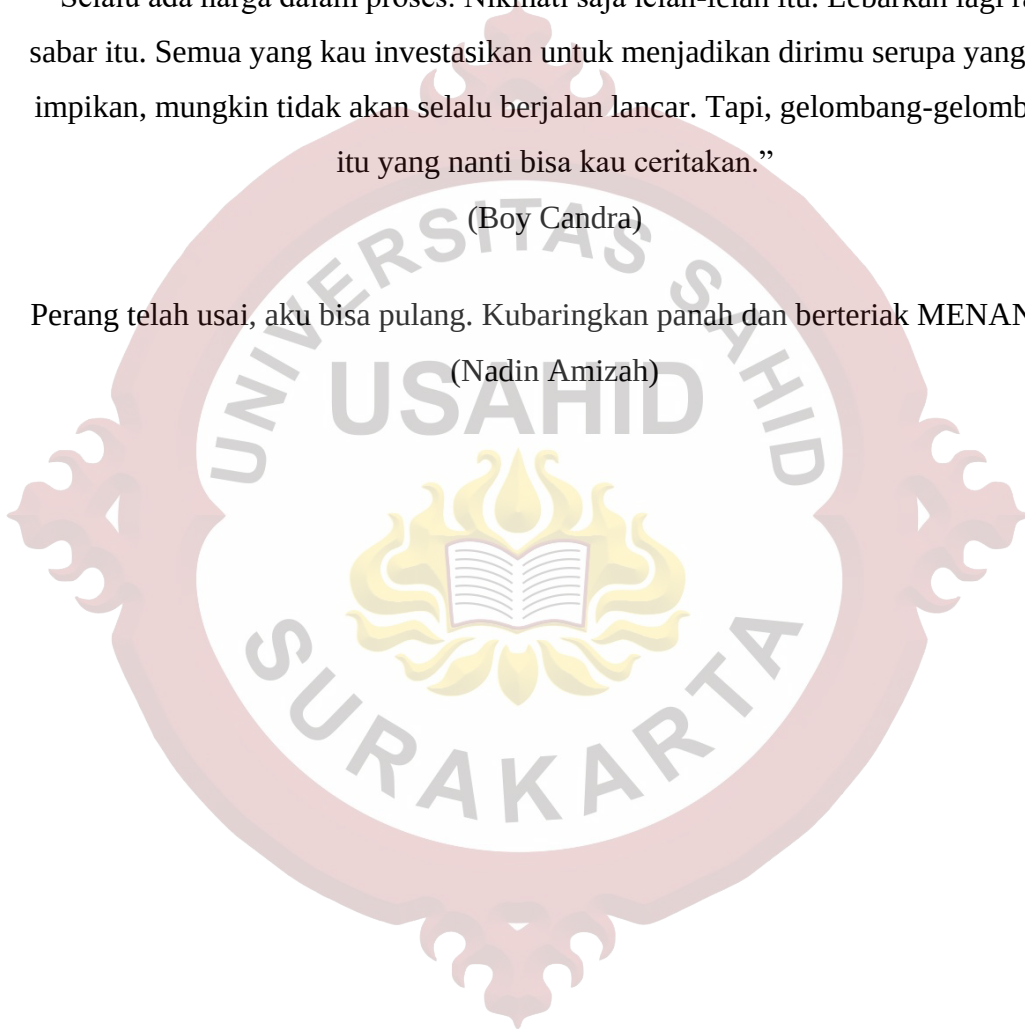
(QS. Al-insyirah 6-8)

“Selalu ada harga dalam proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!

(Nadin Amizah)



PERSEMBAHAN

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan karunianya, serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kepada cinta pertama dan panutanku, Bapak Darto Sugino. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau selalu bekerja keras dan memberikan doa, motivasi, semangat, selalu mengajarkan kesabaran dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Kepada pintu surgaku, Ibu Lastri. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun semangat motivasi serta sujudnya selalu menjadi doa untuk kesuksesan anak-anaknya. Penulis yakin 100% bahwa doa ibu telah banyak menyelamatkan kehidupan anak-anaknya.
3. Kepada yang tersayang kakaku Eko Purwanto dan istrinya yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan.
4. Kepada keponakan-keponakan tercinta Syakira Pramudita Azni dan Clayton Qisthan Daviandra, terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
5. Terimakasih kepada keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan baik secara moril.
6. Kepada Pembimbing Akademi Bapak Sutrisno, S.Kep, Ns., M.Kep yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu, pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada dosen PSIK yang tiada bosan dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu, pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini.

8. Kepada seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulisan ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
9. Kepada Adelia Margareta, terimakasih kerjasamanya dan mendengarkan keluh kesah penulis serta saling memberikan semangat sehingga skripsi ini selesai.
10. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Keperawatan kelas A27, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, untuk diri saya Dewi Sri Widiyastuti terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan perkuliahan ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak Ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas limpahan dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul **“EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN”**. Skripsi/tugas akhir ini disusun sebagai alat syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom, selaku Rektor di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberi kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerjasama.
3. Destina Paningrum, S.E., MM. Selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya Keuangan dan Pengembangan.
4. Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc. Dekan Fakultas Sains, Teknologi, Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan Pembimbing ke I yang selalu membimbing dan selaku memberikan kritik serta saran dalam penyelesaian skripsi/tugas akhir ini.
6. Atik Aryani, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberi kritik dan saran dengan benar demi kesempurnaan skripsi/tugas akhir ini.
7. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns. M.Kep. selaku Penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi/tugas akhir ini.

8. Para dosen, staff dan karyawan di Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
9. Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan, terimakasih telah memberikan ijin untuk dijadikan sebagai tempat penelitian.
10. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
11. Bapak dan Ibu yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan yang baik moril maupun spiritual selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi/tugas akhir ini.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi/tugas akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi/tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

Surakarta, 12 Maret 2025

Dewi Sri Widiyastuti
NIM. 2021121018

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Hipertensi	10
2. Senam Hipertensi.....	24
3. Senam Yoga	32
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep	37

D. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi. Teknik Sampling, Sampel	39
D. Variabel Peneliti.....	40
E. Definisi Operasional.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
H. Metode Pengumpulan Data	45
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data	45
J. Jalannya Penelitian.....	47
K. Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	52
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	58
D. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	8
Tabel 2.1 Kategori Tekanan Darah	14
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden Senam Hipertensi dan Senam Yoga di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025	52
Tabel 4. 2 Klasifikasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025	53
Tabel 4. 3 Klasifikasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Yoga di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025	54
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan sesudah serta Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025	55
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah serta Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025	55
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025.....	56
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025.....	56

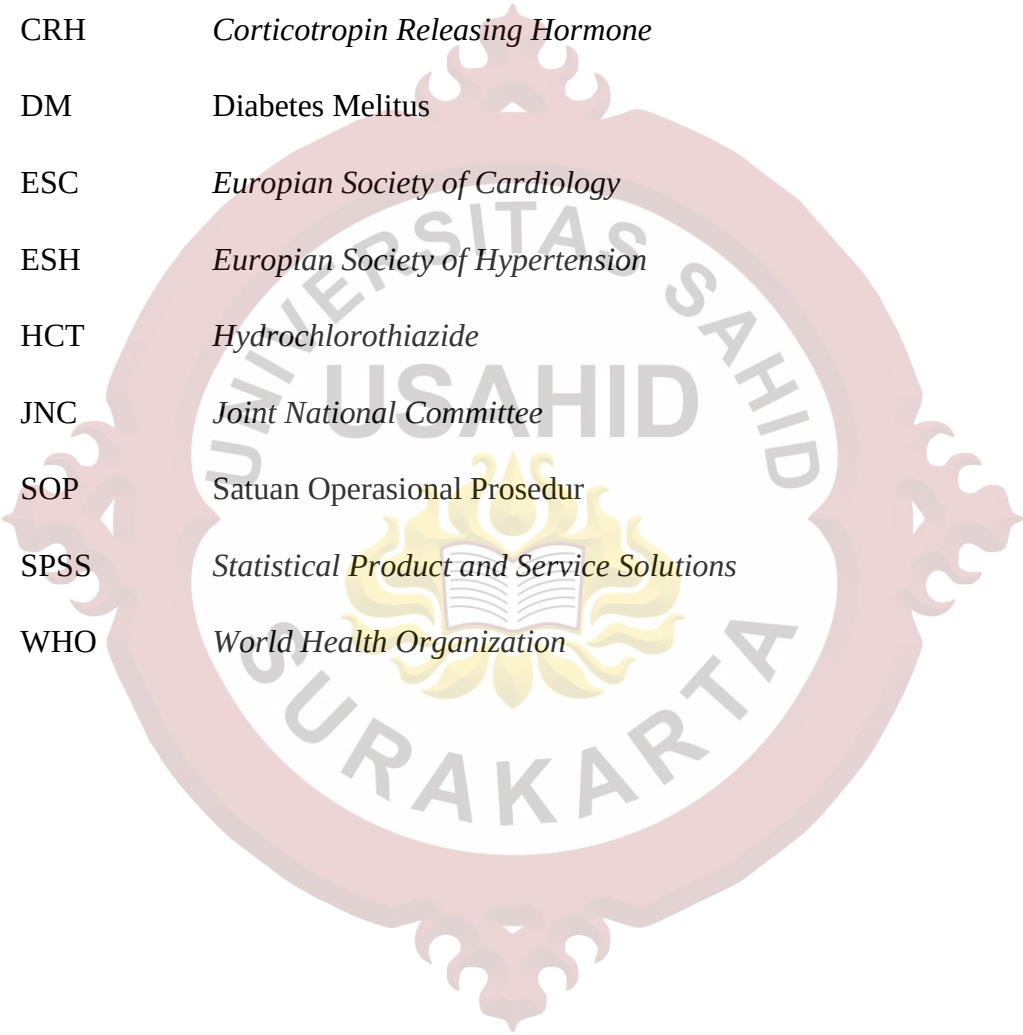
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Senam Yoga di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025.....	57
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Yoga di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan pada 2 Januari – 2 Februari 2025.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Ditempat.....	26
Gambar 2.2 Tepuk Tangan.....	26
Gambar 2.3 Tepuk Jari.....	27
Gambar 2.4 Jalin Jari-jari.....	27
Gambar 2.5 Adu Sisi Kelingking.....	27
Gambar 2.6 Adu Sisi Telunjuk.....	28
Gambar 2.7 Silang Ibu Jari.....	28
Gambar 2.8 Ketuk Pergelangan Tangan	28
Gambar 2.9 Tekan Jari-jari	29
Gambar 2.10 Buka dan Mengepal.....	29
Gambar 2.11 Menepuk Punggung Tangan	29
Gambar 2.12 Menepuk Bahu	30
Gambar 2.13 Menepuk Pinggang.....	30
Gambar 2.14 Menepuk Paha.....	30
Gambar 2.15 Menepuk Betis	31
Gambar 2.16 Jongkok dan Berdiri.....	31
Gambar 2.17 Menepuk Perut	31
Gambar 2.18 Kaki Jinjit	32
Gambar 2.19 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.20 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 3.1 Rencana Penelitian.....	37

DAFTAR SINGKATAN



ACE	<i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ACTH	<i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
AHA	<i>American Heart Association</i>
CCB	<i>Calcium Channel Blocker</i>
CRH	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DM	<i>Diabetes Melitus</i>
ESC	<i>European Society of Cardiology</i>
ESH	<i>European Society of Hypertension</i>
HCT	<i>Hydrochlorothiazide</i>
JNC	<i>Joint National Committee</i>
SOP	<i>Satuan Operasional Prosedur</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Balasan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
Lampiran 3	Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas
Lampiran 4	Permohonan <i>Ethical Clearence</i>
Lampiran 5	Surat <i>Ethical Clearence</i>
Lampiran 6	Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 7	Balasan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 8	Balasan Ijin Penelitian Puskesmas
Lampiran 9	Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 10	Lembar Persetujuan (<i>Informan consen</i>)
Lampiran 11	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 12	Jadwal Penelitian
Lampiran 13	SOP Senam Yoga
Lampiran 14	SOP Senam Hipertensi
Lampiran 15	Lembar <i>Screening</i>
Lampiran 16	Lembar Pengukuran Tekanan Darah Senam Hipertensi
Lampiran 17	Lembar Pengukuran Tekanan Darah Senam Yoga
Lampiran 18	Uji Statistik
Lampiran 29	Lembar Konsultasi
Lampiran 20	Dokumentasi

INTISARI

EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN

Dewi Sri Widiyastuti¹, Widiyono², Atik Aryani²

Email. dewiwidiyastuti272@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi dapat dicegah dengan cara non-farmakologi, yaitu dengan melakukan senam hipertensi dan senam yoga.

Tujuan Penelitian : Menganalisis tingkat efektifitas senam hipertensi dengan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

Metode : Jenis penelitian *Quasy Experiment* dengan desain *two group pre-test post-test design*. Jumlah sampel penderita hipertensi sebanyak 30 orang, Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil : Rerata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi 152,67 mmHg dan tekanan darah diastolik 98,93 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi 145,87 mmHg dan tekanan darah diastolik 93,13 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik sebelum senam yoga 158,60 mmHg dan diastolik 98,80 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik sesudah senam yoga 149,80 mmHg dan diastolik 89,73 mmHg. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik (*p value* $0,002 < 0,05$), dan tekanan darah diastolik terdapat pengaruh (*p value* $0,006 < 0,05$). Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah sistolik (*p value* $0,001 < 0,05$), dan tekanan darah diastolik terdapat pengaruh (*p value* $0,001 < 0,05$).

Kesimpulan : Senam yoga lebih efektif dibandingkan dengan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Senam Yoga, Hipertensi

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF HYPERTENSION COMPARED WITH YOGA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN GERDU VILLAGE AT KARANGPANDAN DISTRICT

Dewi Sri Widiyastuti¹, Widiyono², Atik Aryani²

Email. dewiwidiyastuti272@gmail.com

Background: Hypertension is a disorder of the blood vessels that causes the blood supply of oxygen and nutrients to be blocked in the body tissues. Hypertension can be prevented by non-pharmacological methods through doing hypertension and yoga exercises.

Objective: To analyze the effectiveness level of hypertension compared with yoga exercise on blood pressure in hypertension patients in the Gerdu Village at Karangpandan District.

Method: The type of research was Quasy Experiment with a two group pre-test post-test design. The number of samples of hypertension patients was 30. The sampling technique used total sampling. Data analysis using the Wilcoxon Signed Ranks test.

Results: The average systolic blood pressure before hypertension exercise is 152.67 mmHg and the diastolic blood pressure is 98.93 mmHg. The average systolic blood pressure after hypertension exercise is 145.87 mmHg and the diastolic blood pressure is 93.13 mmHg. The average systolic blood pressure before yoga exercise is 158.60 mmHg and the diastolic 98.80 mmHg. The average systolic blood pressure after yoga exercise is 149.80 mmHg and diastolic 89.73 mmHg. There is an effect of hypertension exercise on systolic blood pressure (p value $0.002 < 0.05$), and there is an effect on diastolic blood pressure (p value $0.006 < 0.05$). There is an effect of yoga on systolic blood pressure (p value $0.001 < 0.05$), and diastolic blood pressure has an effect (p value $0.001 < 0.05$).

Conclusion: Yoga is more effective than hypertension exercise in lowering blood pressure in hypertension patients in Gerdu Village at Karangpandan District.

Keywords: Hypertension, Yoga, Hypertension

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University

